

## ■ Achtsamkeit - sich selbst bewusst(er) steuern können



Nicht nur moderne Kommunikationsmittel (Smartphones, Tablets etc.) sondern auch die damit verbundenen Kommunikationsformen (ständige Erreichbarkeit, Präsenz in Social Media, Online-Meetings etc.) führen häufig zu dem Gefühl, den beruflich/privaten Alltag nicht mehr zureichend selbst beeinflussen bzw. steuern zu können. Achtsamkeit als ein absichtsvoller Umgang mit sich in der jeweiligen aktuellen Anforderungssituation (nicht wertende Aufmerksamkeit) fördert die Selbstkompetenz (Konzentration und Entspannungsmöglichkeit) und hilft so bei der Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Arbeitsverhaltens bzw. Lebensstils.

## ■ Ziel des Seminars

ist es, Formen der Achtsamkeit (geistige, psychische und körperliche) kennenzulernen und in Grundzügen einzuüben, die dabei helfen können, eine befriedigende Selbststeuerung zu verwirklichen, aber auch mehr Stressresilienz und Gelassenheit zu erreichen.

## ■ Inhaltsübersicht

- Was bedeutet Achtsamkeit für mich? Welche Ziele strebe ich an?
- Ursprünge und Ansatzpunkte verschiedener Formen
- Körperhaltung und Geisteshaltung; nicht wertende Aufmerksamkeit, was ist das?
- Entstehung und Vermeidung negativer Denkmuster,
- Umgang mit Gedanken und Impulsen in/aus der Stille
- Übungen im meditativen Sitzen, Gehen und Stehen und anderen Verfahren
- Austausch und Reflexion von Erfahrungen zu den Übungen
- Möglichkeiten der Selbstmotivierung im beruflich/privaten Umfeld
- Achtsamkeit in den eigenen Alltag integrieren

